広報 あち

1月

2008 JANUARY No.187

幼年消防も参加した市中行進

主な内容

消防出初式

新春恒例の消防団出初式が１月６日（日）に行われました。市中行進には保育所の園児66人も幼年消防として参加しました。市中行進につづいて、中央公民館ホールにおいて、功労者や退団者の表彰等の式典を行い、無火災に気持ちを引き締めました。

私たちの村（1/1現在）　人口6,504人　男3,130人　女3,374人　世帯2,074戸

●阿智村のホームページ
http://www.vill.achi.nagano.jp/

発行・編集：阿智村役場　〒395-0303　長野県下伊那郡阿智村駒場483番地　TEL.0265-43-2220　FAX.0265-43-3940　印刷・製本　龍共印刷株式会社

年頭のごあいさつ

阿智村長　岡庭一雄

新年あけましておめでとうございます。輝かしい二〇〇八年の新春をお元気でお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて昨年は、国政や経済が激しく動いた年でありました。本年は、平穏で暮らしやすい年になってもらいたいと願うものであります。

しかし、状況は大変厳しい年になるのではないかと言われております。石油製品の高騰に始まって様々な生活用品の価格の上昇が始まっています。景気については、年末から景気が下降気味となっており、景気が回復しない中での物価高という心配が広がっております。

昨年は特に、国民の間や地域間での格差が問題になった年でありましたが、今年もこの問題は引き続いて解決しなくてはならない課題であります。

政府は、来年度の予算案を発表しました。地方への交付金の増額等が盛り込まれており期待できるものでありますが、福祉においては、この四月より高齢者医療保険制度が新たに設けられ、七十五歳以上の皆様から保険税を納めて頂かなくてはならない等負担が増えるものになっております。

こうした中にあって、村では今後五年十年の村の進む方向を定める第五次総合計画の策定を行っており、併せて来年度の予算づくりを進めています。人口の減少や少子高齢化の進行という状況がありますが、現在村に住んでおられる全ての皆様が、暮らしの不安や災害等の心配をしないで、明るい明日を迎える暮らしが続けられることを願って、皆様と共にしっかりとした村づくりを進めてまいる考えであります。

今年は、待望の三遠南信自動車道が中央自動車道と連結し、飯田市境に「飯田山本インターチェンジ」が供用開始されます。また、村として大きな事業である中学校の改築事業に着手します。村にとっても変化の著しい年になることが予想されます。

五月二十四日には、日本ウォーキング協会が主催する「東山道ビッグウォーク」が、信濃比叡を出発点に前橋市を目指して九日間のウォーキングが行われる予定です。その他自治会を始め様々な人々の手で、楽しい催しがたくさん開催されるものと思います。昼神温泉や花桃の里、治部坂高原を始め村の良さを求めて多くのみなさんが阿智村を訪れて下さいます。村民全員が手を取り合って、元気な住んで良かったと感じられる村づくりを進めましょう。

本年が皆様にとって良い一年でありますことを願って、新年のあいさつと致します。

年頭のごあいさつ

阿智村議会議長　小笠原　啓次

　新年あけましておめでとうございます。平成二十年の輝かしい新春を迎えられたことと思います。皆様方のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げる次第であります。

　平成十九年は大型台風が本土へ上陸いたしましたが、私たちの地域には大きな被害もなく、まず平穏な年でありました。しかし大変に暑い夏で、日本列島は真夏日の連続日を大きく塗り替える程の夏でありました。これにより農作物やさまざまなところで問題も多い年でありました。

　私たちに身近な問題も数多くあり、夏に行われた参議院選挙では与党が大きく議席を減らし、その結果「ねじれ国会」の中で今期延長を行って混乱の年明けとなりました。私たちに一番身近な年金の問題も、選挙公約として明らかにしていた三月迄の解決も出来ない見通しとなり、今後の方向も明らかになって来ておりません。また参議院選挙の争点であった「格差問題」がクローズアップされた年でありました。特に都市と地方の格差問題は、選挙結果を受け、平成二十年の国の当初予算にも明らかに反映されております。一方では生活面での「格差」も深刻な問題となっており、今後さらに二極化が進むことが予想されます。

　平成二十年は阿智村にとりまして大きく動く年になると思います。三月には三遠南信自動車道飯田山本インターの開通が予定されております。昨年十一月に飯田市で開催された「三遠南信サミット二〇〇七南信州」では、今後十年間の県体的な連携ビジョンが合意されました。村ではこの時期をとらえて、春日七久里地籍に工業団地の用地買収を終え近く用地造成工事にとりかかることになりますが、誘致する企業については近く正式に決定されるものと思います。またインター開通によって昼神温泉郷への関東方面の観光客誘致につながることを今後期待するものです。村の一大事業であります阿智中学校の建築については、昨年自治会毎に説明会も終え、住民の意見も広くお聞きし年末には設計がかたまって参り、今春から工事を開始することになります。

　当面する課題として、平成二十年度から向う十年間の第五次総合計画の樹立の年であります。五年間の前期基本計画について議会に於いても時間を費やして検討しておりますが、重点施策等村民の皆さんから多く意見をお聞きして、三月定例会に於いて議決することになります。村も人口減少が続き少子高齢化がさらに進行する中で、五年後更に十年後を的確に見通して今後の村づくりを進めて行くため、村民のみなさんと協働して計画づくりを致したいと思います。

　清内路村との合併の問題であります。清内路村から昨年六月、合併について話し合う場の創設についての申し入れがありました。

　これを受け議会として研究、協議を重ね、十一月に「合併も一つの選択肢」とした両村のあり方を幅広く研究する場の設立を提案し、阿智村議会、清内路村議会全員で構成する「阿智村、清内路村あり方研究会」を発足しました。昨年末までに三回の研究会を開催しましたが、議員からさまざまな意見が出され研究を深めております。新年の出来るだけ早い時期に、村民の皆さんから広く意見をお聞きする会を計画しております。多くの皆さんに出席をいただき御意見をお聞き致したいと思います。

　これからも「阿智村に住み続けたい」と思えるように、行政と住民の皆さんが協力して村づくりに取り組んでいこうではありませんか。議員一同、一所懸命取り組んで参りたいと思います。平成二十年が災害のない平穏な良い年であります様に祈念して、年頭のごあいさつといたします。

総合計画で阿智村が目指すもの

第5次総合計画策定について

阿智村第五次総合計画の基本理念について

現在、村で進めております、阿智村第五次総合計画（以下「第五次計画」といいます。）では、「住民一人ひとりの人生の質を高められる持続可能な村づくり」を基本理念にしています。

この基本理念にある「一人ひとりの人生の質を高める」とは、どのようなことなのでしょうか？

Ⅰ　ライフモデルと「家族（個人）」、「集落」及び「村と地域等」の関係

1　ライフモデルについて

モデルケースの一生を、「家族の愛に包まれて」、「家庭、地域の中心として」及び「次世代に思いを託して」の三段階に分け、「誕生」から「人生を振り返る」までの流れの中で、それぞれ起こりうる大きな出来

「地域（村・自治会等）」との関係

に夢を持ち、主体性を持って生活し、行動していくこと」と定義します。

人生を振り返る

次世代に思いを託して

人生を楽しむ

退　職

子ども独立

子ども成人

住宅建築

子ども誕生

結　婚

全村博物館構想

阿智村の地域資源を、住民が自らの財産として保全に勤め、有効活用していくことにより、ひとつひとつの資源が存在感を発揮し地域の魅力を生み出し、交流人口の増加や観光、農業、文化の振興につなげていこうとするものです。

また、地域住民一人ひとりがこれらの資源について興味を持ち（阿智学講座）、個性と協調性のある生き方を楽しむことによって、この地に住むこと、住み続けることに誇りを持つことで、人生の質を高めていかれると考えます。

夢の実現のために（村がすべきこと）（村総合計画）　⇔協働⇔　**夢の実現のために（地域等がすべきこと）（自治会の地区計画、その他）**

夢の実現のために（村がすべきこと）（村総合計画）	夢の実現のために（地域等がすべきこと）（自治会の地区計画、その他）
「家族の愛に包まれて」 ①学校教育の充実 ③若者定住施策 企業誘致、就労相談、就農支援	**「家族の愛に包まれて」** ①子どもが「住みたい」と思う地域づくり ②若者が「住みたい」と思う地域づくり
「家庭、地域の中心として」 ⑥子育て支援施策 医療、福祉、教育、各種相談 ⑦定住施策 宅地造成、住宅資金等援助 ⑧部落、自治会への参画促進 ⑨健康づくり 健診、保健・医療・福祉の連携	**「家庭、地域の中心として」** ④消防団活動への参加 ⑤結婚支援 ⑥地域で支える子育て ⑦誰もが「住みたい」と思う地域づくり ⑧部落、自治会への参画
「次世代に思いを託して」 ⑩生きがい対策 ⑪交通・防災・防犯、環境対策 新しい公共交通システム	**「次世代に思いを託して」** ⑩生きがい対策 ⑪地域で支え合う体制づくり

住民のライフモデルと「家族」、「集落」、

「一人ひとりの人生の質を高める」とは「住民一人ひとりが、豊かさや幸せの実現のため

集落＝「集落計画」
⇒「生活基盤である集落を豊かにする」

「持続可能な地域」づくりのために
住民の主体的な関わりこそ、「集落の限界化」を防ぐ第１歩となります。そのため、村は村民の皆さんとともに「集落計画」づくりを推進します。

家庭（個人）＝「家族設計」
⇒「どう生きていくのか」＝「夢」の実現

「家族の愛に包まれて」
①ずっと村に住みたい
②高校卒業後は進学か、就職か
③地元で働きたい
「家庭、地域の中心として」
④地域に貢献したい
⑤結婚したい
⑥子育てを頑張りたい
⑦家を建てたい
⑧地域づくりに参画したい
⑨いつまでも健康でいたい
「次世代に思いを託して」
⑩子どもが独立したら、のんびりしたい
⑪安心、安全、便利に暮らしたい
⑫幸せな一生にしたい

家庭、地域の中心として

就職・就農
Uターン

進学
就職・就農

高　校

家族の愛に包まれて

小・中学校

保育園

誕　生

これからの村の方向は
○個性を尊重し、心豊かな人生を送れる村をめざします。
○だれもが健康で、心安らぐ村をめざします。
○地域を支える力強い産業の村をめざします。
○自然と共生する、便利で安心・安全な村をめざします。
○持続可能な村、住民が主体の村をめざします。

事（以下「ライフイベント」といいます）を示しています。

２「家庭（個人）」、「集落」、「村と地域等」について

「家庭（個人）」を中心に、その周囲を「集落」、またその周囲を「村と地域等」が取り巻いている様子を楕円により示しています。

「家庭（個人）」の円の中には、夢の実現のための「家族設計」を、一生の三段階ごとに示しています。

「家庭（個人）」を取り巻く形で「集落」がありますが、両者はとても密接に関係しており、生活基盤である集落を豊かにすることが、結果的に個人を豊かにすると考えます。

また、両者を「村と地域等」が取り巻いており、村と地域等がお互いに協働することにより、よりよい地域づくりを進めていくことを示しています

3　夢の実現への支援について

「家庭（個人）」にある、①から⑫までの夢を実現するための支援を、「村と地域等」にある「村がすべきこと」と「地域等がすべきこと」により示しています。

例えば、「①ずっと村に住みたい」という子どもの夢に、村は「①学校教育の充実」により支援し、地域等は「①子どもが「住みたい」と思う地域づくり」で支援するといったように、それぞれの番号ごとに対応を示しています。

4　全村博物館構想について

豊かさや幸せの実現のために夢を持つためには、この地に住むこと、住み続けることに誇りを持つことが必要です。

そのための手段のとして、村全体を包括する「全村博物館構想」による取り組みが必要だと考えています。

Ⅱ　基本理念の実現に向けて

1　「田舎」をめぐるフランスの動き

フランスでは、過去に農山村からの人口流出により、現在の日本と同様に過疎化が進行したときがありましたが、一九七五年あたりで過疎化が終了したといわれています。一九八〇年代以降は、どこの「村」でも人口は増えています。

この変化をもたらしたのは都市からの流入者の増大でした。その移住してきた人に「なぜ移住してきたか」と質問すると、誰もが「人間的な生き方を求めて」と答えるのです。

さらに、この「人間的とはどういうことか」と問えば、ひとつは自然とともに暮らすこと、もうひとつは「かけがえのない人間として生きること」だといいます。

「かけがえのない人間として生きる」とは、一人一人が地域で価値ある人間として生きるということです。

なぜ、「村」ではそれが可能だったのでしょうか。

それは「村」では住民の直接的な自治が行われており、人々が役割を分担し合いながら地域を創っているからこそ、一人一人が地域にとって「かけがえのない人間」となっているのです。まさに「村」での主体的な生活が人生の質を高めているのです。

自然とともに暮らす魅力と、自治しながら生きることの魅力、この二つの魅力がフランスの過疎化を止めたのです。

2　「集落計画」について

現在、村内には非常に厳しい状況になっている集落があり、その流れは広がる傾向にあります。その流れをくい止めるためには、今すぐに手を打たなければなりません。

そのための計画が第五次計画なのです。

そして最も重要なことは、過去のフランスの例にもありますが、住民の皆様一人一人が地域にとって「かけがえのない人間」になっていただくことだと考えています。

そのための第一歩として、「集落計画」の策定を提案します。

「集落計画」では、部落ごとに話し合いを持っていただき、部落の課題・問題点を明らかにしながら、村への要求、地域の財産（もの、文化、人など）など、集落維持のために必要な事項を計画として策定していただきたいと考えています。

3　最後に

人間は、自分が直接的に決定に参加できる分野が広いほど幸せを感じると言われています。

集落計画の策定に際しては出来る限り多くの方のご参加、ご協力をお願いします。

阿智村名誉村民称号贈呈式・村政功労者表彰式を開催

阿智村名誉村民称号贈呈式典・阿智村政功労者表彰式典が平成十九年十一月十日（土）、阿智村コミュニティ館において行われました。

阿智村名誉村民称号贈呈

「阿智村名誉村民」については、阿智村名誉村民条例に基づき、我が国文化の発展に貢献され又は、本村の建設に多大な貢献をされた、本村に縁故の深い方を顕彰し名誉村民の称号を贈呈するものです。

称号を贈られた方は次の四名のみなさんです。

原　隆夫　様

本村の郷土史の新たな発見と保存に献身的にご活躍をされ、郷土史の発展と文化遺産の保存に貢献されました。

橋上　好郎　様

本村はもとより西部地区の地域医療を一身で担って頂くほか、福祉、教育、文化面へのご支援をはじめ本村スポーツ分野の発展に貢献されました。

後藤　正　様

本村下町の出身で。8ミリ編集機、コンパクトカメラの開発に成功され、郷土の子供たちの教育施設充実と図書購入に多額なご寄付をいただく等阿智村の発展を支援して頂きました。

山口　幸直　様

昼神に温泉の湧出直後「阿智川荘」を創業され、地道な営業努力により無名の温泉郷を現在の「昼神温泉郷」に育てていただきました。

阿智村政功労者 表彰状・感謝状贈呈

「阿智村政功労者表彰・感謝状」については、それぞれのお立場で、本村の発展と住民福祉の向上のためにご尽力いただいたみなさま方が表彰されました。

〈表彰状贈呈〉

原　治幸　様
人権擁護委員、農業委員等として村政の進展に貢献

渋谷　秀逸　様
商工会、観光協会役員として商工観光の振興に貢献

水上　文保　様
公民館活動により地域づくり、文化振興に貢献

牧之瀬和志　様
第62回国民体育大会ソフトテニス競技出場

塚田　隼人　様
第26回全国高等学校空手道選抜大会出場

〈感謝状贈呈〉

後藤　正　様
青少年育成のため多額のご寄付

佐藤　知正　様
地域振興のため土地のご寄付

宮﨑　房子　様
地域振興のため土地のご寄付

佐々木忠明　様
松を題材とした水墨画をご寄付

長生き村の幸せ基金　様
社会福祉事業にご寄付とともに福祉意識の高揚に貢献

名誉村民・阿智村政功労者のみなさん

阿智村と清内路村のこれからのあり方を研究会しています

清内路村より六月二十五日にあった「市町村合併について話し合う場の創設の申し入れ」に対するこれまでの経緯についてお知らせします。

平成十九年六月二十五日、清内路村より阿智村に、「市町村合併について話し合う場の創設の申し入れ」がありました。

村及び村議会ではこの申し入れを受け、議会全員協議会での協議、清内路村議会との懇談会の開催、清内路村の公共施設・観光施設等の視察、両村の職員間の交流を行う中でどのように対応するのか研究を進めてきました。

十月二十四日阿智村から「合併を前提とした協議ということでは受けることは出来ないが、合併も一つの選択肢とした、阿智村と清内路村のあり方を幅広く研究する協議の場を設ける」事を提案し、両村の議会で、『阿智村・清内路村あり方研究会』を設け、両村の行・財政、村おこしの取り組み、特産品や観光資源の発掘・活用方法など幅広く研究を進めてきています。

今後の取り組みとして、一月末までに村議会が自治会毎意見を聞く会を開催し、住民の皆さんから清内路村との合併に対してどのような考えを持っているのかお聴きする中で、合併協議に入るかどうかの方向を出来るだけ早い時期に出していく事になります。

大勢の皆さんにご意見をお寄せいただきたくお願いします。

議会事務局
FAX 四三―四三六五
電子メール
gikai@vill.achi.nagano.jp

清内路村より村及び村議会に「市町村合併について話し合う場の創設の申し入れ」があってからの経緯

6月25日	清内路村より村及び村議会に市町村合併について話し合う場の創設申し入れ
7月　9日	清内路村議会・村議会議員懇談会（会場：阿智村）
8月28日	清内路村議会・村議会議員懇談会（会場：清内路村）
10月23日	村議会全員協議会
10月24日	6月25日清内路村からの申し入れに対する回答 「あり方を幅広く研究する協議の場を設ける」
11月　5日	阿智村・清内路村あり方研究会準備会
11月15日	阿智村・清内路村 あり方研究会（第1回）
11月27日	阿智村・清内路村あり方研究会 事務打ち合わせ
11月29日	公民館「合併問題学習会」
12月　6日	阿智村・清内路村 あり方研究会（第2回）
12月20日	村議会全員協議会

第1回阿智村・清内路村あり方研究会

新民生児童委員体制発足

昨年十一月末日で民生児童委員の任期が終了し、十二月より新任期の民生児童委員が厚生労働大臣より委嘱されました。（任期は三年間）

民生児童委員は「社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める」ことを職務とし、子育て家庭から高齢者の方まで、誰もが暮らしやすい地域社会をつくるために、皆さんの身近なところで様々な相談・支援をしています。

こんなときは相談を

- 生活困窮に関する相談
- 福祉サービス利用に関する相談
- 保育所入所などに関する証明
- 児童虐待に関する相談
- その他、地域福祉のことなど

阿智村民生児童委員名簿

（敬称略、◎会長・○副会長）

担　当　区　域	氏　　名	担　当　区　域	氏　　名
七久里、知久保	倉田　育人	丸山、備中原	高坂惠美子
竪町、下西	◎木下　清勝	大野、中野、奥藤	金田　記子
中関上、下、中関団地	原　　典之	大沢、中平、伏谷	田中　和代
	原　　宏子	下平、昼神	牛嶋　幸子
砂田、馬場	熊谷　秀子	戸沢、中央	渋谷　富美
木戸脇、伝馬町	岡庭久美江	濃間、園原、横川	渋谷　梅代
下町、栄町	熊谷　佳子	恩田、荒谷	佐々木重義
上町1．2．3、市の沢、大橋、曽山	林　　清子	宮の原、宮本、中下町、上町、治部坂	山口美智子
古料、下郷、上郷	井原すみ子	上半堀、下半堀	後藤　千恵
大鹿、日の入、大鹿団地、洞	園原　純子	主任児童委員	宮嶋　由光
原の平、寺尾、青見平	園原　節子	主任児童委員	原　　雅子
西栗矢、東栗矢	○木下　公子		

林　　清子

園原　純子

渋谷　梅代

佐々木重義

後藤　千恵

「阿智村の国民保護計画」を紹介します

武力攻撃を受けたり、大規模テロが発生した場合の国民の保護について取り決めた国民保護法が、平成16年9月に施行されました。同法に基づき県が17年度に作成し阿智村も19年9月に策定しました。

●計画の目的

万が一の武力攻撃事態などに際して、避難や救援の措置などを定めることにより、国民の生命、身体および財産を守るとともに、被害を最小化することを目的としています。

●計画の基本方針

基本的人権の尊重や災害時要援護者などへの配慮、国民に対する情報提供等の基本方針を定めています。

計画の主な内容

●避難

国が武力攻撃などに関する警報を発令した場合、村は県の指示を受け住民に避難を指示します。
村長は、消防などを指揮し、避難住民の誘導を行います。

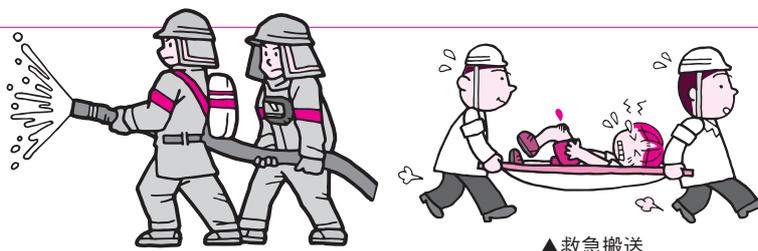
▲家の中への避難　▲避難先地域への避難

●救護

村は県と連携し、日赤などの関係機関の協力を得ながら、避難住民の救護に当たります。

▲避難住民の救護　▲食品・飲料水の提供

●被害の最小化

国、県、市町村が協力し、消火、救急および救助を行うなど、被害の最小化に努めます。

▲消火活動　▲救急搬送

●実施体制など

国民保護措置の実施体制や情報の伝達体制、被災地の復旧・復興についても記載しています。

●緊急対処事態への対処

大規模テロなどの緊急対処事態においても、武力攻撃事態に準じて国民保護措置を実行します。

●住民への協力要請

避難住民の誘導、救援、消火、負傷者の搬送、被災者の救助等必要な援助や建物や土地について住民の協力を要請する場合があります。

全国学力調査の結果について

平成19年4月24日に文部科学省が行った、全国一斉学力調査の本村の結果概要をお知らせします。

○調査対象・教科

小学校6年（村内4校58人）
　国語・算数
中学校3年（村内2校74人）
　国語・数学

○結果の概要

≪小学校≫

（国語）基礎的知識の定着をみる分野では、平均正答率約81％で、全国平均とほぼ同程度。知識を活用してさらに理解を深める応用的分野でも61％で全国平均とほぼ同程度。基本は概ね定着しているが、その応用力が本村、全国ともに弱い傾向にある。

（算数）基礎的知識の定着をみる分野では、平均正答率約85％で、全国平均を少し上まわっている。知識を活用する発展的分野では約69％で、全国平均を数％上まわっている。基礎的知識は概ね定着しており、活用力はやや下がるが全国平均に比べると比較的よい傾向がみられる。

≪中学校≫

（国語）基礎的知識の定着をみる分野では、平均正答率約81％で、全国平均とほぼ同程度。活用発展的分野では72％で、全国平均を若干下まわっている。基礎的知識は概ね定着している。漢字の表記や文書表現力等の言語活動の力を高める必要がある。

（数学）基礎的知識の定着をみる分野では、平均正答率71％で、全国平均に近いが、わずかに下まわっている。応用発展的分野では約60％で全国平均を数％下まわっている。さらに多くの問題に触れ、時間をかけて数的思考力を訓練することが必要である。

○傾向と心掛ける点

・小学校中学校の国語、算数（数学）ともに、身につけるべき基礎的知識は概ね定着しているが、複雑な内容やデータを、その知識を用いて理解したり、分析していく活用力は、全国的にも本村においてもやや弱い傾向がみられます。

・テレビやパソコンよりも読書に心がけ、文章を書く機会を増やし、まじめに話し合う態度や難しいと思う問題も、すぐにあきらめないで時間をかけて考えていくねばり強い態度が必要です。

・学習やスポーツ等の活動だけでなく、さまざまな家の手伝いをしたり、家の人とともに、その家なりの作業に加わって、実際的生活体験をしていくことが、応用力、判断力を養ううえで極めて大切です。

・学年があがると、知識が定着し応用力のある層とそれが不十分な層と二極化、学力差の広がりがみられます。家庭学習にも力を入れて、目の前の課題を一つずつ克服する努力の積み重ねが、やがて学力の向上につながり、学習が楽しいものとなる源です。

中学校改築のイメージ図について

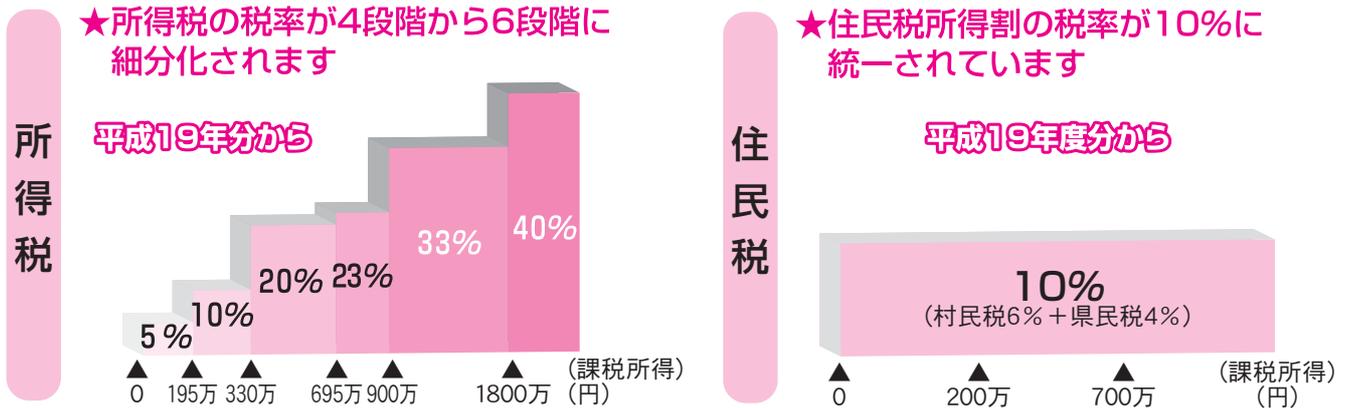
次の理念を基にイメージ図を作成しましたのでお知らせいたします。

【建築理念】

本村学校教育のシンボルとなり、村民の心に残る建物になるよう、落ち着き、力強さ、温かさを感じさせる校舎をめざす。また社会教育活動にも活用できるように、施設配置も考える。

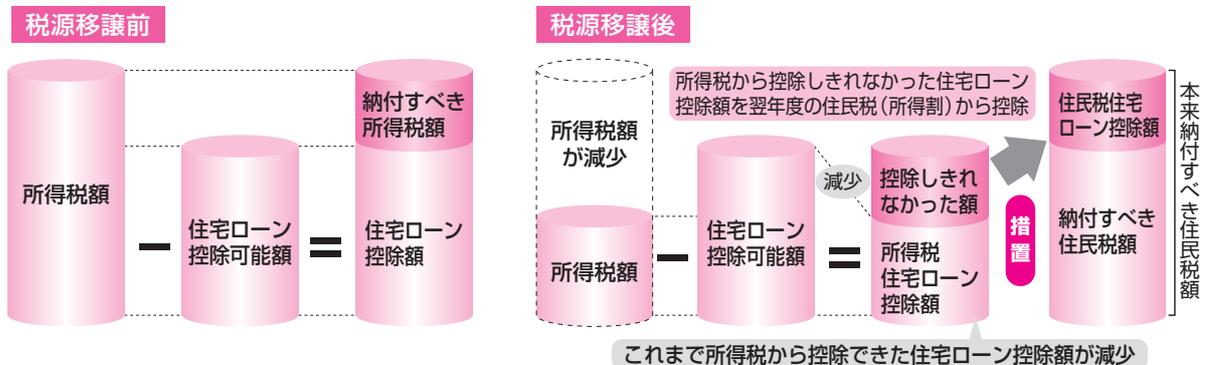
奇抜なアイデアや細かいデザインに捉われることなく、長い年月に耐え、味わいを増すような堅固な建物を作ることを目標とする。また、維持管理経費の節減を図れる建物とする。

平成19年から税源移譲によって、所得税・住民税が変わっています。

身近でよりよい行政サービスを行うため、国（所得税）から地方（住民税）への「税源移譲」が始まりました。
それに伴い、ほとんどの方は、平成19年１月から所得税か減り、その分６月から住民税が増えています。
しかし、税源の移し替えなので、「所得税＋住民税」の税負担は基本的には変わりません。

●課税所得とは?……
給与・年金・営業などの「収入」から「経費」（給与所得控除・公的年金等控除など）を引いて「所得」を計算し、さらに社会保険料控除・扶養控除・基礎控除などの控除を差し引いた残りの金額のことです。この「課税所得」に税率をかけたものが税額になります。

所得税から住宅ローン控除額を引ききれなかった方

控除しきれなかった分は住民税（所得割）から控除されます。

税源移譲により、所得税が減額となり、控除できる住宅ローン控除額が減る場合があります。平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税（所得割）から控除できます。

平成20年以降、**住民税の住宅ローン控除**の適用を受けるためには、**毎年申告が必要**となります。

平成19年分の所得税から控除しきれない額が発生した場合、**平成20年3月17日までに、平成20年1月1日現在お住まいの市区町村へ**「市町村民税道府県民税　住宅借入金等特別税額控除申告書」を提出してください。

住民税の住宅ローン控除の適用を受ける方	住宅借入金等特別税額控除申告書の提出方法
所得税の確定申告をされない方	源泉徴収票を添付して市区町村へ提出
所得税の確定申告をされる方	所得税の確定申告書とともに税務署へ提出

◎税源移譲以外の主な変更点

定率減税が廃止されています。

平成11年度から、景気対策のために暫定的な税負担の軽減措置として導入されていた定率減税が、最近の経済状況を踏まえて廃止されています。（所得税は平成19年1月分、住民税は平成19年6月分から）

平成18年

所得税：平成18年1月分から
税額の10%相当額を減額（12.5万円を限度）
住民税：平成18年6月分から
税額の7.5%相当額を減額（2万円を限度）

➡

平成19年以降

所得税：平成19年1月分から廃止されます。（平成19年分から）
住民税：平成19年6月分から廃止されています。（平成19年度分から）

住民税の老年者非課税措置廃止の経過措置がなくなります。

平成17年1月1日現在は、65歳以上の方（昭和15年1月2日以前に生まれた方）に適用されていた非課税措置が、少子高齢化が急速に進行するなかで、年齢に関わらず公平に税負担を分かち合う観点から、平成18年度課税分以降廃止されました。急激な税負担を軽減する経過措置として、平成18年度には税額の2/3、平成19年度には税額の1/3が軽減されていましたが、平成20年度にはこの経過措置がなくなります。

●住民税の老年者非課税措置廃止の経過

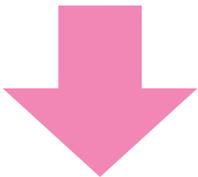
年度	内容	負担
平成17年度	合計所得金額125万円以下の方	非　課　税
平成18年度	老年者非課税措置の廃止 ◆経過措置の第1段階として 税額の2/3を減額	課税は1/3
平成19年度	◆経過措置の第2段階として 税額の1/3を減額	課税は2/3
平成20年度～	◆経過措置の廃止	全額負担

住民税の地震保険料控除が創設されました！

近年多発している地震災害を受け、「地震災害に対する国民の自助努力による個人資産の保全を促進し、地域災害時における将来的な国民負担の軽減を図る」目的で、損害保険料控除が改組され、地震保険料控除が創設されました。

●損害保険料控除　平成19年度課税分まで

◆対象：住宅や家財などの生活用資産の損害保険料や身体の傷害に関する損害保険料

控　除　内　容	控除限度額
長期損害保険（保険期間が10年以上で、かつ、満期返戻金のある契約のもの）	10,000円
短期損害保険（長期損害保険契約に該当する契約以外のもの）	2,000円
長期損害保険と短期損害保険がある場合 **長期損害保険料控除額と短期損害保険料控除額の合計**	10,000円

●地震保険料控除　平成20年度課税分から

◆対象：住宅や家財などの生活資産の地震保険料

控　除　内　容	控除限度額
地震保険料契約に関する保険料の1/2 **【経過措置】**平成18年12月31日までに締結した長期損害保険契約については従前の損害保険料控除が適用されます。	25,000円 10,000円
地震保険料と長期損害保険がある場合 **地震保険料控除額と長期損害保険料控除額の合計**	25,000円

平成20年度 村民税県民税の申告について

申告書の提出期限は 3月17日（月曜日）までです

今年も村民税、県民税の申告の時期となりました。村では二月十八日から三月十一日まで次頁の通り地区割をし、納税相談を実施します。忘れずに申告して下さい。

申告しなければならない人

●平成二十年一月一日現在、阿智村に住所のある人で

・平成十九年中（平成十九年一月一日から平成十九年十二月三十一日まで）に所得のあった人。

・給与を二ヵ所以上から支給されている人。

・給与所得者で給与以外の所得があった人。

・年末調整のされなかった個人事業の従業員、土木事業等の従事者、内職などの賃金を受けた人。

・住宅取得控除、雑損控除、医療費控除等を受けようとする人。

●阿智村の住民基本台帳に記載されていないが、現実に村内に在住する人および事務所または家屋敷を有する人。

申告しなくてもよい人

●税務署へ平成十九年分の所得税の確定申告を提出した人。

●一ヵ所からの給与所得のみで、勤務先の事業所から「平成二十年度給与支払報告書」が提出されている人。

申告の時必要なもの

・必要な事項を記載した申告書・印鑑

・平成十九年中の所得が明らかになる書類（給与所得、公的年金、報酬等の源泉徴収票など）

・営業、事業所得、農業所得、不動産所得のある方は収支内訳書や帳簿類

※事前に収入・経費を計算しておいてください。

・譲渡所得のある方は必ず売買契約書又はそれに代わるものをご持参ください。

・生命保険料、個人年金保険料、地震（損害）保険料、小規模企業共済などの支払証明書

・国民年金、農業者年金、建設国保などの社会保険料の支払証明書

・還付がある場合…本人名義の預金通帳等の口座番号の控え

その他

・医療費控除を受ける方は、医療費の領収書、保険金等で補填された金額がわかるもの、おむつ証明書等。

※医療費控除を受ける方は、家族の個人毎に領収書の金額の集計をしてきてください。また、高額療養費や生命保険から補填があった場合はその金額がわかるものを準備してください。

・障害者控除について

介護保険法により要介護認定を受けている方で障害者手帳をお持ちでない方も障害者（特別障害者）控除の対象となる場合があります。重度で該当になりそうな方は役場民生課へご相談ください。申請に基づき調査し該当と認められる場合は認定書を発行します。

　所得税から住宅取得控除額が引ききれない方は、申告期限内に「村県民税住宅借入金等特別税額控除申告書」を平成二十年一月一日現在住んでいる市町村に提出する必要があります。年末調整済で所得等の申告の必要のない方も該当する場合は、税額控除申告書のみ提出が必要になります。

・国民健康保険税加入者の方は保険税算定のために、住民税の申告が必要になります。

農業所得の計算方法が変わりました

・昨年の申告（平成十八年分）からはすべての方が収支計算となりました。申告までにご自分で収入、経費を計算しておいてください。収入や必要経費の整理の仕方などでわからない点がありましたら、税務係へご相談ください。

インターネットから確定申告書が作成できます

・平成十九年か二十年のどちらかの年分から五千円の税額控除をする事が出来ます。

納税相談日と指定地区

下記の日程で行いますので今から都合をつけていただき、円滑な納税相談や申告ができますようご協力下さい。

月	日	曜日	時　　間	相談地区範囲	相談場所
2	18	月	AM９:00～AM11:00	恩　田・荒　谷	浪合支所
			PM１:00～PM４:00	宮の原・宮　本	
2	19	火	AM９:00～AM11:00	中下町・浪合上町	
			PM１:00～PM４:00	治部坂･上半堀･下半堀	
2	20	水	AM９:00～AM11:00	七久里	阿智村コミュニティ館
			PM１:00～PM４:00	知久保・竪　町	
2	21	木	AM９:00～AM11:00	下　西	
			PM１:00～PM４:00	中関下	
2	22	金	AM９:00～AM11:00	中関上・砂　田	
			PM１:00～PM４:00	木戸脇・伝馬町	
2	25	月	AM９:00～AM11:00	馬　場・下　町	
			PM１:00～PM４:00	栄　町	
2	26	火	AM９:00～AM11:00	上町一．二．三･大　橋	
			PM１:00～PM４:00	市の沢・曽　山	
2	27	水	AM９:00～AM11:00	古　料	
			PM１:00～PM４:00	下　郷	
2	28	木	AM９:00～AM11:00	上　郷	
			PM１:00～PM４:00	大　鹿	
2	29	金	AM９:00～AM11:00	洞　・寺　尾	
			PM１:00～PM４:00	日の入・青見平	
			PM６:00～PM８:00	昼間都合の悪い方	
3	2	日	AM９:00～AM11:00	平日都合の悪い方	
			PM１:00～PM４:00		
3	3	月	AM９:00～AM11:00	原の平	
			PM１:00～PM４:00	西栗矢・東栗矢	
3	4	火	AM９:00～AM11:00	丸　山	
			PM１:00～PM４:00	備中原	
3	5	水	AM９:00～AM11:00	大　沢・中　野	
			PM１:00～PM４:00	大　野	
3	6	木	AM９:00～AM11:00	奥　藤・中　平	
			PM１:00～PM４:00	伏　谷・濃　間	
3	7	金	AM９:00～AM11:00	下　平	
			PM１:00～PM４:00	昼　神	
			PM６:00～PM８:00	昼間都合の悪い方	
3	9	日	AM９:00～AM11:00	平日都合の悪い方	
			PM１:00～PM４:00		
3	10	月	AM９:00～AM11:00	中　央・戸　沢	
			PM１:00～PM４:00	園　原	
3	11	火	AM９:00～AM11:00	横　川・中関団地	

3月12日～14日、17日は、申告書整理事務のため、地区割をした期間内の申告相談にご協力をお願いします。

阿智村「ふるさと大使」を委嘱

本村の豊かな歴史と自然、文化等の魅力を全国に発信していただくとともに、本村のまちづくりのための提言、地域振興につながる情報提供を受けるため、本村にゆかりのある次の方々に、阿智村「ふるさと大使」をお願いいたしました。（五十音順）

首都圏にお住まいの皆さん

伊藤　寛郎　様
岡庭　邦夫　様
小松　輝男　様
近藤　伸也　様
下田　　豊　様
塚田　幸男　様
永倉　隆幸　様
永倉多賀子　様
林　　和緒　様
矢澤　酉二　様

中京地区にお住まいの皆さん

安藤　徳夫　様
常盤　喜一　様
松田　不秋　様

事業所の皆さんへ
消防団協力事業所制度を開始しました

【制度概要】

消防団員は地域防災で重要な役割を担っており消火活動だけでなく、水害や震災など地域の生命・身体財産を守るべく活動しています。

消防団員は多くがサラリーマンであることから、事業所等の協力を得ながら、消防団活動をしやすい環境をつくることが重要となっています。

消防団活動に積極的に協力する事業所を村が「消防団協力事業所」として認定することにより、事業所と消防団との連携強化体制を一層強化するとともに、また事業所の地域防災への社会的貢献を公表するものです。

【認定要件】

従業員が阿智村消防団に二名以上入団しており、従業員の消防団活動に積極的に配慮している事業所等

【申請書提出から認定まで】

①阿智村消防団協力事業所認定申請書の提出

↓

②審査後認定及び協力事業所表示証の交付をします。

有効期間は二年間です。

（詳しくは阿智村消防団協力事業所表示制度実施要綱による）

【優遇措置】

長野県では、消防団活動協力事業所への優遇措置制度があります。

①消防団活動協力事業所応援減税
（二名以上消防団員を雇用している場合）

②長野県建設工事等入札参加資格の優遇

詳しくは長野県公式ホームページ
http://www.pref.nagano.jp/kikikan/shobo/oshirase/yugusochi.htm
をご覧ください。

【お問い合わせ】

役場総務課消防防災係
電話　四三－二二二〇

村が交付する表示証

○消防団員を募集しています。

年齢は十八歳以上三十七歳未満。男女を問いません。希望の方は、役場総務課又はお近くの消防団員まで。

若者定住のための支援策のお知らせ

村では、若者が地域に定住していただくために、子育て支援をはじめとして諸々の施策を行っています。

一人でも多くの若者がこれらの支援を活用されて、阿智村へ定住し続けていただけるよう、支援の内容についてお知らせします。

■住宅新増改築等支援金

【対象者】

・年齢が四十歳以下の方で阿智村に定住のため、住宅を新築・改築する方

（新築の場合工事費が一千万円以上、改築で三百万円以上のもの）

【支援金額】

・工事費の十分の一以内の額。ただし新築の場合は百万円、改築の場合は五十万円を限度とします。

■住宅用地取得支援金

【対象者】

・年齢が四十歳以下の方で阿智村に定住のため、住宅用地を取得する方

（住宅用地二百㎡以上を購入し取得後一年以内に住宅を建てられる方）

【支援金額】

・取得価格の三分の一以内の額。ただし百万円を限度とします。

■空き家取得支援金

【対象者】

・年齢が四十歳以下の方で阿智村に定住のため、空き家を購入する方

（敷地と併せて空家を購入した場合も対象となります。）

【支援金額】

・取得価格の三分の一以内の額。ただし百万円を限度とします。

以上の支援金制度は、平成十六年度から平成二十年度まで五年間の時限補助金要綱となっています。

この他にも若者定住支援として **・住宅資金借入利子補給金・住宅地の造成分譲・村営の若者住宅** などの支援を行っています。支援金の内容や手続きについてのご相談は左記へお願いします。

☆お問合わせ・ご相談
阿智村役場　ふるさと整備課
若者定住係　☎四三－二二二〇まで

明るい選挙啓発ポスター 二等に入選!!

平成十九年度明るい選挙啓発ポスターの県審査で、浪合小学校の伊藤佑夏さんの作品が、小学校の部で二等に入選されました。

入選作品
長野県小学校の部　二等

浪合小学校六年生
伊藤　佑夏さん

チャイルドシートを購入する皆さんへ

チャイルドシート購入に補助！

チャイルドシートの購入に対し、補助金が交付されます。

チャイルドシートの貸出終了に代わって、チャイルドシートを購入される方に補助をします。
子育て世代の経済的負担の軽減と次世代を担う子どもの命を守るため、購入費用の2分の1（最高20,000円）の額を村が補助します。
補助金を受けることができる方、申請に必要な書類は次のとおりです。

1. 補助金の対象

阿智村に住所を有し、6歳未満の子どもさんをお持ちの方が、安全基準に適合しているチャイルドシートを購入した場合
（子どもさん１人につき１回限り）

2. 申請に必要なもの

①チャイルドシートの領収書
②チャイルドシートの仕様書（取扱説明書）
③印鑑・通帳（振込口座の確認）
④運転免許証
⑤車検証（所有車両の確認）

○詳しくは、役場総務課消防防災係・子育て支援室までお問い合わせ下さい。

長野県内の最低賃金

● 守ろう！確かめよう！この最低賃金 ●

長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」及び、特定の産業の基幹的労働者に適用される「産業別最低賃金」が、次のとおり改定されました。
それぞれの最低賃金の効力発生日にご注意下さい。

地域別最低賃金	時間額	効力発生日	
長野県最低賃金	669円	平成19年10月21日	★長野県最低賃金は、長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。 ★なお、下記の産業で働く労働者にはそれぞれの産業別最低賃金が適用されます。

産業別最低賃金	時間額	効力発生日	産業別最低賃金から適用除外され、長野県最低賃金が適用されるもの	
			適用除外業種	適用除外者及び適用除外業務
電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品・デバイス、精密機械器具製造業	767円	平成19年12月15日	測量機械器具製造業及び理化学機械器具製造業	①18歳未満又は65歳以上の者 ②雇入れ後6月未満の者であって、技能習得中のもの ③次に掲げる業務（これらの業務のうち流れ作業の中で行う業務を除く。）に主として従事する者 イ　清掃又は片付けの業務 ロ　手作業による選別、袋詰め、箱詰め又は包装の業務 ハ　手作業により又は手工具若しくは手持空圧・電動工具を使用して行う熟練を要しない部品の組立て又は加工の業務
一般機械器具、自動車・同附属品、船舶製造・修理業、舶用機関製造業	779円	平成19年12月19日	ボイラ・原動機製造業、建設用ショベルトラック製造業及び繊維機械製造業（毛糸手編機械製造業を除く）	
各種商品小売業（百貨店など、衣・食・住にわたる商品を販売する事業所）	739円	平成19年12月31日		①18歳未満又は65歳以上の者 ②雇入れ後6月未満の者であって、技能習得中のもの ③清掃又は片付けの業務に主として従事する者
印刷、製版業	738円	平成19年12月31日		

※精皆勤手当、通勤手当、家族手当は最低賃金の対象とはなりません。

お問い合わせは、最寄りの労働基準監督署　又は　長野労働局 労働基準部　賃金室（電話026－223－0555）へ

長　野　労　働　局　長野労働局HP　http://www.nagano-roudoukyoku.go.jp

自販機でのたばこ購入に専用のICカードが必要になります

未成年者喫煙防止の取組みの一環として、長野県のたばこ自動販売機は、2008年6月までに成人識別たばこ自動販売機に変わります。この自販機でたばこを購入する際には、（社）日本たばこ協会が成人にのみ発行する専用のＩＣカード「taspo（タスポ）」が必要になり、自販機のカード読み取り部にタッチすることで成人識別を行い、たばこが買えるという仕組みになります。 長野県では、2008年2月よりカードの申込受付を開始し、所定の手続きにより申込者が成人であることを厳正に審査した上で発行され、2008年6月より使用できるようになります。発行手数料、年会費は無料です。申込書はたばこ販売店店頭などで入手できます。

（社）日本たばこ協会

電子申告で税額控除

～イータックス（e-Tax）で自宅から送信～

e-Taxとは、インターネットを利用して申告･納税等ができるシステムのことです。

本人の電子証明書を添付して期間内(注)にe-Taxで所得税の確定申告書を提出すると、

最高で 5,000円 の税額控除が受けられます。

（平成19年分又は平成20年分のいずれか1回）

（注）平成19年分の場合は平成20年1月4日から3月17日まで

e-Taxをご利用いただく前に

1. 事前準備（電子証明書の取得やICカードリーダーの用意等）が必要になります。
2. 開始届出書を提出して利用者識別番号を取得して下さい。
   平成20年１月から、開始届出書をオンラインで提出した場合はオンラインで即時発行されます。
3. 初期登録（電子証明書の登録等）を行ってください。
   初期登録（電子証明書の登録等）は、e-Taxホームページから行うことができます。

もっと詳しい情報は e-Taxホームページへ ▶ www.e-tax.nta.go.jp

◎e-Taxの最新情報やご利用に当たっての手続等について説明しています。 飯田税務署 TEL0265-22-1165

村の人事行政運営等の状況

村では、人事行政運営等の公平性や透明性を高めることを目的とした「阿智村人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の給与、勤務条件などの状況について公表します。

1，職員の任免及び職員数に関する状況

①職員の任免の状況

18.4.1現在	退職者数	採用者数	19.4.1現在
96人	4人	2人	94人

（注）1、職員数は一般職の職員に医師１名を加えた合計数です。
2、職員数には、非常勤職員は含まれません。

②部門別職員数の推移

区　分	職　員　数		対前年増減数
	H18	H19	
一般行政	69人	69人	±0人
特別行政（教委）	14人	13人	▲1人
公営企業等	13人	12人	▲1人
計	96人	94人	▲2人

③一般職（行一１）級別職員数の状況

（19年4月1日現在）

区　分	1　級	2　級	3　級	4　級	5　級	6　級	計
標準的な職務内容	書記・主事補	主　事	係長・副主幹 主査	課長·局長 課長補佐·主幹	副参事	参　事	
職員数	5人	31人	32人	21人	2人	3人	94人
構成比	6%	32%	34%	23%	2%	3%	100%

（注）医療職対象職員１名在職

2，職員の給与の状況

①人件費の状況

（平成18年度一般会計決算）

住民基本台帳人口 (H19.3.31)	歳出額（A）	実質収支	人件費（B）	人件費率（B/A）
人	千円	千円	千円	%
6,493	5,235,793	111,405	733,089	14.0

（注）1、人件費には特別職に支給される給与・報酬・職員の退職手当負担金等が含まれています。

②ラスパイレス指数の状況

（19年4月1日現在）

阿智村	長野県	県内町村平均	全国町村平均	全地方公共団体平均	国
93.6	98.8	92.7	93.9	98.5	100.0

（注）ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

③職員給与費の状況

（平成19年度一般会計予算）

職員数（A）	給　与　費				１人当たりの給与費（B/A）
	給　料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
84人	313,538千円	35,223千円	129,143千円	477,904千円	5,689千円

（注）職員手当には退職手当を含みません。

④職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況

（19年4月1日現在）

区　分	平均給料月額（円）	平均給与月額（円）	平均年齢（歳）
一般行政職	318,032	339,402	42
技能労務職	289,945	296,545	54

（注）1、「平均給料月額」とは、4月1日現在における職員の基本給の平均です。
2、「平均給与月額」とは、給料月額と、毎月支払われる扶養手当、住居手当などの諸手当の額を合計したものです。

⑤初任給の状況　（平成19年度）

区　分	一般行政職（円）
高校卒	140,100
短大卒	152,800
大学卒	172,200

⑥期末手当・勤勉手当　（平成19年度）

期末手当	3.00月分	職務の級等による加算措置（5～15%）有
勤勉手当	1.50月分	

⑦退職手当　（19年4月1日現在）

区　分	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	23.50月分	30.55月分
勤続25年	33.50月分	41.34月分
勤続35年	47.50月分	59.28月分
最高限度額	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 2～20%加算	

⑧特別職等の報酬等の状況　（19年4月1日現在）

区　分		特例による減給額	本来額	減額率
給料	村　長	639,000円	727,000円	12%
	副村長	575,000円	639,000円	10%
	教育長	499,000円	543,000円	8%
報酬	議　長	249,600円	260,000円	4%
	副議長	182,400円	190,000円	4%
	常任委員長	163,200円	170,000円	4%
	議　員	153,600円	160,000円	4%
期末手当		3.30月分		

3，職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

①職員の勤務時間と休日

一週間の勤務時間	勤務時間			
	始業	終業	休憩時間	週休日
40時間	8:30	17:15	12:15～13:00	土･日曜日

②年次有給休暇の状況　（平成18年実績）

総付与日　数	総使用日　数	対　象職員数	1人当たり平均使用日数	消化率
28.608	548	91人	6.0日	19.16%

4，職員の分限及び懲戒処分の状況

該当無し

5，職員の服務の状況

営利企業等への従事許可の状況　該当無し

6，職員の福祉及び利益の保護の状況

①加入団体等

区　分	団　体　等
加入保険制度	長野県市町村職員共済組合
福利厚生	長野県市町村職員互助会
	阿智村職員等互助会

②健康診断等の状況　（平成18年度実績）

健康診断	人　数
人間ドック	67人
ヘルス・スクリーニング（基本検診）	19人
結核検診	17人

③公務災害等の認定件数　（平成18年度実績）

区　分	災害件数
公務災害	1件
通勤災害	0件

④公平委員会報告事項

勤務条件に関する措置要求　要求無し
不利益処分に関する不服申し立ての状況　申立無し

平林直章先生（飯田病院阿智診療所医師）による
「脳卒中予防のための講演会」が行われました。
そこで今回は先生のお話をご紹介します。

健康とは　**健**……すこやか＝体　　**康**……やすらか＝心　身体とも心が健康であることをあらわします。
血圧は脳・心臓・腎臓に関係しています。
脳……脳出血・脳梗塞→死亡原因の3位　助かっても麻痺が残ります。
心臓…狭心症→10人中3人は亡くなる　死亡原因の2位
腎……人工透析→生活が制限される　週に2〜3日治療が必要となります。

高血圧の頻度は4人に1人と言われ日本には3,000万人〜4,000万人います。そのうち治療している人は700万人と言われていて、年齢からみると、50歳以上は2人に1人は高血圧の人です。高血圧の基準値も最高130/最低80以上とだんだん下がってきています。

1. 高血圧のタイプには3つあります。
①持続性高血圧
②白衣性高血圧……病院で測ると高くなる血圧です。
③仮面高血圧………朝のみ・昼のみ・夜のみ高い場合をいい、中でも朝に高いのが問題です。仮面高血圧では約8割が脳卒中を起こしており、5人に1人は治療が必要となっています。仮面高血圧は家で測らないとわかりません。身を守る意味からも家庭での血圧測定は大事です。
治療している中で聞いていると、家に血圧計があると言う人が8割います。私がいたどの地域より血圧計をもっている家庭が多いです。

※血圧計の選び方
血圧計の種類には①指で測る……楽であるが値が不安定。（指は細い動脈血管が伸び縮みしている）
②手首で測る…楽であるが値が不安定。（骨や筋があって測りづらい）
※①、②とも心臓の高さに位置して測ること
③腕で測る……正確に計れる。腕で測れる血圧計がよい。

2. 自分で測るポイント
①1日最低2回　朝と夜
朝…起きて30〜60分以内　排尿前に測る→排尿すると血圧は下がるから。しかし排尿を我慢しては駄目、その時はすませてから測る。
夜…お酒を飲んだ後、入浴した後は血圧は下がるので駄目です。
②毎日測らない→神経質になってしまうから　週に2〜3回程度測る。血圧は夏より冬高くなる。体重が増加すると高くなる。
③体重測定は月に1回する。（薬は脂肪が貯まった分吸収が悪くなる）

3. 対策
対策＝薬ではない。 朝の血圧に結びつくのは
・**飲酒**：2合まで→酒が切れた後血圧が上がる　**・たばこ**　**・ストレス**　睡眠不足　等です
①生活習慣の見直しをする。
②太っている人はカロリー制限をする。
③入浴は熱いのはだめ、できれば半身浴です。脱衣場の温度は暖かくする。
④便秘にはならないようにする。
⑤排尿我慢はしない。
⑥トイレの温度→室温と同じにする。
健康を意識する。そして自分ですぐできそうなことを始める。
例えば……家庭で血圧を測ること

◎血圧は家庭で測ってみて、高ければ受診して医師と相談する。まず生活習慣の見直し、生活習慣を変える。それでも駄目なら薬を使う。

保　健　計　画

月　日	事　業	月　日	事　業
1月25日	2歳児健診	3月19日	ひよっこ教室
1月29日	4・7ヶ月健診	3月25日	4・7ヶ月健診
2月　5日	ことばの相談	3月27日	3歳児眼科健診
2月14日	3歳児眼科健診	3月28日	2歳児健診
2月22日	1歳6ヶ月児健診	毎週金曜日	リハビリ教室
2月26日	4・7ヶ月健診	毎週水・木・金曜日	水中運動教室（基礎教室）
2月27日	10ヶ月健診	毎週月・木・金曜日	水中運動教室（目的別教室）
3月14日	3歳児健診		

阿智高だより vol.16

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。

さて、阿智高校は１月８日（火）に始業式を行い３学期がスタートしました。冬休み中は、３年生の進学補習や１・２年生の学習合宿が行われ、それぞれの目標に向けて頑張っております。今回の阿智高だよりでは、２学期（後半）に行われた行事等を紹介します。

2学年修学旅行（10月17～19日）

２学年は、10月17日～19日まで長崎へ修学旅行に行ってきました。

この修学旅行では、コースごとに分かれ、大学訪問（講義・実習体験）や長崎ペーロン体験の他、長崎原爆資料館見学、平和公園にて千羽鶴の奉納や被爆体験講話など、平和学習をしてきました。

この旅行を通して、クラスの親睦をさらに深めることができました。

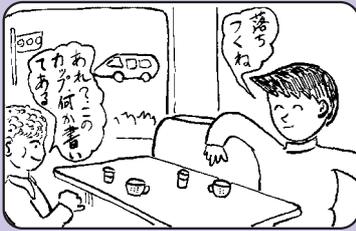
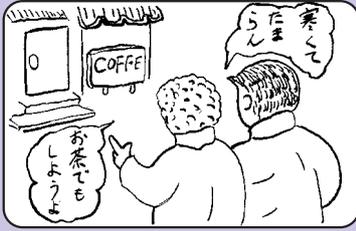
秋季クラスマッチ（11月7～8日）

11月７～８日に秋季クラスマッチを行いました。雨天により、１日順延となりましたが、４競技（男子：サッカー・バレーボール、女子：バレーボール・ソフトテニス）に分かれ熱戦が繰り広げられました。

阿智・浪合中学校との交流会（11月30日）

本年度の阿智・浪合中学校との交流会は、阿智高校にて行いました。公開授業後に、日本福祉大学・教授及び学生によるパネルディスカッション（阿智村と日本福祉大学の提携、自治体推薦制度、阿智村での大学生について研修する）をして、充実した交流会となりました。

ホットな気分で

年　金太郎

あぜみち

足湯に足を入れていると、足元から温かさが全身に行きわたるような気がします。「湯ったりーな昼神」の露天風呂に設置された、マイクロナノバブル（細かい泡）発生装置からでる泡に体をあてていると、全身に活力がみなぎるような気持ちになります。

今回発掘に成功した井戸は、現在五六度の源泉を、毎分三五〇リットル各施設に供給しております。

私達はもっと源泉を利用して、健康な暮らしをしてみたらどうでしょうか。

昨秋二人の方があいついで、国道一五三号上で交通事故により亡くなられました。現在の道路になってからすでに二十二名の尊い命が奪われています。いづれも道路横断中の事故です。幹線路である一五三号線は、もはや人と車の共生である道でなくなっていることを、改めて私達は確認しなくてはなりません。交通事故で二度と尊い命が失われないよう、みんなで気をつけましょう。

毎年東京の下田さんから干支の置物を贈っていただきます。今年も子年の置物を届けていただきました。夫婦の鼠が俵の上で立っている縁起物であります。世の中全体が大変厳しくなっている昨今です。今年一年鼠のように、こつこつと小さくても確実な力を集めて、大きな俵にしていければと願うものです。

改めて平穏な、幸多い年になりますよう。

（一）